Mode d'emploi

1 – Bien aborder le CD-ROM

Les fiches présentées dans ce CD-ROM sont classées par spécialité (vitesse, durée, obstacles, sauts, lancers) et par niveau (5 niveaux, de a à e par ordre croissant de difficultés).

1.1 – L'organisation des informations : la classification des fiches

Pour la plupart des spécialités, il existe 6 fiches de 1er niveau (lettre a), 6 fiches de 2ème niveau (lettre b), 6 fiches de 3ème niveau (lettre c), 6 fiches de 4ème niveau (lettre d) et 6 fiches de 5ème niveau (lettre e). Ex : la référence **Vit1a** correspond à la première fiche (**1**) vitesse (**Vit**) de 1er niveau (**a**).

Chaque niveau est représenté graphiquement par des étoiles. Le tableau suivant donne les correspondances entre l'âge de l'enfant et le niveau de difficultés.

Age	*6 – 7 ans*	*7 – 8 ans*	*8 – 9 ans*	*9 – 10 ans*	*10 – 11 ans*
Classe (EN)	*CP*	*CE 1*	*CE 2*	*CM 1*	*CM 2*
Catégorie	*EA*	*EA*	*EA*	*Poussin*	*Poussin*
Nombre d'étoiles	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
Lettre	*a*	*b*	*c*	*D*	*e*

Abréviations retenues:

Courses		**Sauts**		**Lancers**	
Vitesse	**Vit**	Vers l'avant ou vers le haut	**Sau**	En rotation ou en translation	**Lan**
Durée	**Dur**				
Obstacles	**Obs**				
Relais	**Rel**				

L'entrée dans les fiches se fait donc par l'activité (spécialité) et/ou par le niveau de pratique du jeune.
Il est également possible de travailler par ressources.

1.2 – Comprendre les fiches : les principes clés de la motricité athlétique

L'athlétisme est un ensemble d'activités d'origines très diverses – celtes, grecques, crétoises… mais il existe de nombreux points communs entre elles. Nous avons choisi trois grands types de ressources avec trois possibilités pour chaque, qui sont pour nous fondateurs de la motricité athlétique :

- la force,
- l'endurance, Aspect physique
- la vitesse,

- l'équilibre,
- la coordination, Aspect moteur
- la souplesse,

- L'affectif,
- Le collectif, Aspect social
- et le citoyen.

Pour aider à la compréhension des situations, les ressources les plus importantes sont signalées sur les fiches. Leur mise en avant permettra à l'enseignant de centrer son attention sur les éléments fondamentaux. Ils pourront être déclencheurs d'intentions chez l'élève. Ces liens sont également présents sur les fiches. Les définitions qui sont données ne sont pas des définitions scientifiques mais plutôt des données de terrain très simples appliquées à l'athlétisme qui doivent permettre de faciliter l'accès aux fiches et permettent éventuellement une recherche plus approfondies sur les ressources auprès d'auteurs spécialisés.

1.3 – Utiliser les fiches : leur contenu

En titre on retrouve l'activité, le niveau, l'objectif, les ressources retenues (aspect physique, moteur et social) et le matériel nécessaire. Un dessin permet de visualiser la situation de base avec la disposition du matériel et les actions à effectuer par l'enfant. Une vidéo permet de mieux comprendre la situation dans son ensemble.
Plusieurs textes explicatifs figurent pour préciser les consignes, les critères de réussite pour l'élève ainsi que le comportement attendu. Enfin, une ou plusieurs astuces peuvent figurer pour vous aider à la mise en place du matériel, à faire évoluer la situation, …

1.4 - Précautions d'emploi :

Les indications données ne sont que des points de repère et devront être adaptées au niveau des élèves.
A titre d'exemple la masse des engins, la hauteur des haies, les intervalles utilisés entre les haies ou les lattes ou plots devront nécessairement être en rapport avec les ressources, le potentiel physique et technique des jeunes.

2 - Comment construire les cycles et les séances

Les apprentissages des activités athlétiques doivent être organisés par cycle, chaque cycle correspondant à un temps minimum d'activités pour atteindre les objectifs visés. Un cycle est composé d'un nombre variables de séances en fonction de la nature des activités, des motivations, des capacités et du rythme d'apprentissage des élèves.

2.1 – Le cycle

Il est difficile d'annoncer un nombre de séances par cycle, ce nombre variant en fonction de la durée souhaitable dans l'activité et de la durée moyenne des séances composant le cycle. 10 heures effectives nous semblent cependant être un minimum.
A chaque fois que ce sera possible, il est préférable d'organiser ce cycle à partir de séances d'une heure et demi. Cela permettra un travail efficace sur les situations puis sur les parcours. Pour entretenir la motivation des élèves, il sera utile de proposer des formes compétitives pour que chacun soit conscient de ses lacunes ou de ses progrès. Mais pour que ces oppositions soient motivantes on ne manquera pas de faire en sorte qu'elles soient équilibrées. La confrontation par équipe est celle qui permet le mieux les oppositions équilibrées mais aussi l'accès à l'autonomie et au respect des autres (adversaires ou partenaires, juges etc.).

2.2 – La séance

Toutes les séances doivent débuter par un échauffement mais celui ci n'est pas nécessairement un long footing. On peut envisager très rapidement d'échauffer les différents groupes musculaires (ischios jambiers, épaules, etc.) sous des formes les plus jouées, les plus variées et les plus globales possibles. Cela avec ou sans matériel. Surprendre l'élève à chacun des échauffements ajoutera à l'intérêt qu'il pourra porter à l'activité.

Ensuite et avant d'envisager de mettre en place les parcours, il est nécessaire de travailler isolément les situations. Cela permettra notamment de voir la mise en place du matériel avec les élèves. A ce sujet l'enseignant peut-être amené à présenter un plan d'installation du matériel aux élèves.
En fonction de la durée de la séance il sera possible de démarrer les parcours lors de la séance suivante (pour les séances d'une heure) ou dans la même séance (pour celles d'1h30 ou 2h).